



# 2022年 5月度 段上幼稚園メニュー



<アレルギー表示 ●卵(→アレルギー対応方法) > \*そばの入った食材は使用しておりません。

今月の旬の食材は 5/11(水) 旬ごはんです。



\*ちくわ・ウィンナーは卵・乳成分が含まれていない製品を使用しております

★の日はお楽しみメニュー

日	曜日	献立名	材 料				食器
			黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	その他	
6	金	カレーライス 春雨サラダ ぶどうかん 牛乳・いりこ	米(国産)・じゃが芋・油  春雨・油・マヨネースタイプ(卵不使用) 砂糖	豚肉   牛乳・いりこ	にんにく・しょうが 玉ねぎ・人参  ブロッコリー・コーン 寒天・ぶどうジュース	カレーフレーク トマトケチャップ ウスターソース  塩  麦茶 	絵皿 小皿
9	月	牛肉コロッケ 和風サラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ	牛肉コロッケ・油  油・砂糖 ロールパン 	ちくわ   牛乳・いりこ	ほうれん草・キャベツ 人参・レモン果汁  わかめ・玉ねぎ	中濃ソース  醤油  チキンコンソメ	絵皿 椀
11	水	サバの煮付け 白菜と小松菜のお浸し 旬ごはん すまし汁 フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	砂糖  米(国産) 花麩	さば  油揚げ  牛乳・いりこ	しょうが 白菜・小松菜 たけのこ・人参 大根 オレンジ 	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・塩  麦茶	絵皿 椀
13	金	醤油ラーメン 中華ポテト フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	ラーメン・油  さつまいも・油・砂糖	豚肉・さつまいも揚げ   牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 緑豆もやし・ほうれん草  バナナ	塩・丸鶏がらスープ 減塩醤油ラーメンスープ  麦茶	丼 小皿
16	月	ハンバーグ ミックスサラダ 麦入りごはん 具だくさん味噌汁 牛乳・いりこ	油 油・砂糖 米(国産)・押麦 じゃが芋	ハンバーグ ちくわ  合わせみそ 牛乳・いりこ	わかめ・大根  玉ねぎ・白菜・人参	トマトケチャップ・ウスターソース 醤油・酢  だし 麦茶	絵皿 椀
18	水	★鶏肉の唐揚げ ツナサラダ コーンピラフ スープ ヨーグルト風クレープ 牛乳・いりこ	でん粉・油  米(国産)・油 クレープ(ヨーグルト)	鶏肉 ツナフレーク  牛乳・いりこ	しょうが ブロッコリー・キャベツ コーン・人参・玉ねぎ 小松菜・緑豆もやし	醤油・料理酒 玉ねぎドレッシング チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ  麦茶	絵皿 椀
20	金	すき焼き煮 ちくわの磯辺揚げ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	つきこんにゃく・油・砂糖 小麦粉・油 米(国産)・押麦	牛肉・焼豆腐 ちくわ  合わせみそ 牛乳・いりこ	白菜・玉ねぎ・人参・ごぼう あおさのり  キャベツ・しめじ オレンジ	だし・醤油・本みりん  だし  麦茶	絵皿 椀
23	月	白身魚フライ ポテトサラダ ロールパン 具だくさんスープ 牛乳・いりこ	油 じゃが芋・マヨネースタイプ(卵不使用) ロールパン	白身魚フライ   牛乳・いりこ	ブロッコリー・赤パプリカ  人参・コーン・玉ねぎ・小松菜	中濃ソース 塩  チキンコンソメ	絵皿 椀
25	水	高野豆腐のそぼろ丼 大根の昆布和え 味噌汁 フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	米(国産)・油・砂糖・でん粉  	凍り豆腐・鶏ひき肉 大豆ミンチ  合わせみそ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 しょうが・さやいんげん 大根・きゅうり・塩昆布 わかめ・緑豆もやし バナナ	醤油・料理酒・和風だし  だし  麦茶	丼 小皿 椀
27	金	あんかけうどん インゲンと白菜のごま和え フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	うどん・でん粉 白ごま	豚肉・さつまいも揚げ   牛乳・いりこ	ほうれん草・玉ねぎ・人参・しめじ さやいんげん・黄パプリカ・白菜 オレンジ	だし・白だし・塩 醤油・本みりん・だし  麦茶	丼 小皿
30	月	メンチカツ マカロニサラダ 麦入りごはん 具だくさん味噌汁 牛乳・いりこ	油 マカロニ・マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦 さつまいも	●メンチカツ(→ハムカツ)  油揚げ・合わせみそ 牛乳・いりこ	ブロッコリー・人参  小松菜・玉ねぎ	中濃ソース 塩  だし 麦茶 	絵皿 椀

\*材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

平均栄養価	エネルギー460Kcal	タンパク質16.5g
	脂質15.5g	カルシウム221mg

